

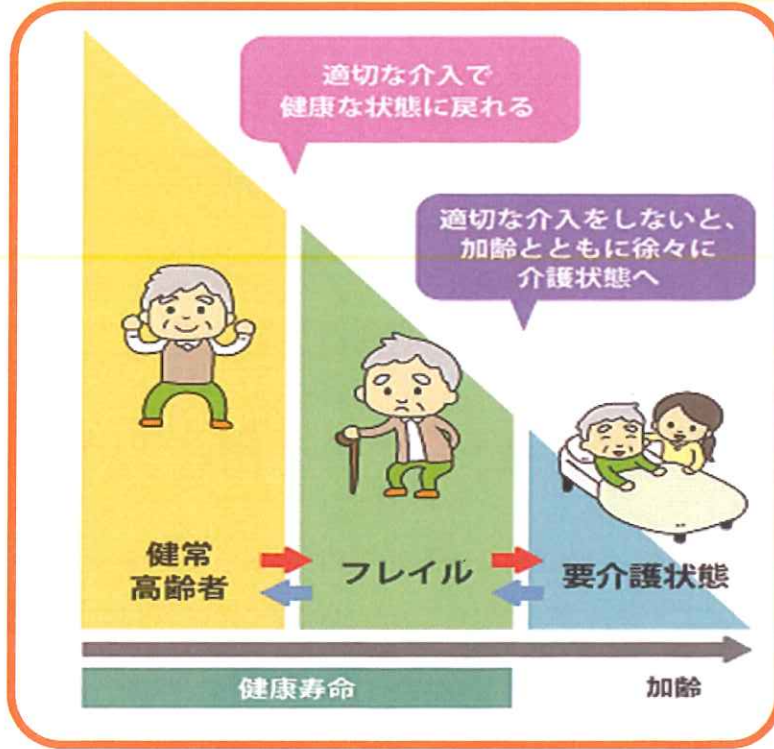
100歳まで元気！ そのカギを握るのはフレイル予防



管理栄養士による栄養講座 『フレイルを予防する食事とは』

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の動きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。あんきの家細畑では、皆さんが要介護状態にならず健康寿命を延ばしていくためにフレイル予防教室を行います。

（既に要介護状態の方には要介護状態の改善や重症化予防にもつながります。）



場所	特別養護老人ホームあんきの家細畑 岐阜市細畑3丁目16番8号
日時	R7年1月20日(月)13時30分～15時
対象者	誰でも参加可能
内容	✓ フレイルを予防する食事とは？ ✓ フレイル予防体操 ✓ 交流会(自由参加)
費用	無料
持ち物	マスク、飲み物
問い合わせ先	特別養護老人ホームあんきの家細畑 担当 足立 ☎ 058-259-3577



体重の減少

歩行速度低下

握力の低下

疲れやすい

日常生活の活動量低下

3つ以上当てはまると
フレイルの可能性あり

地域の皆様と一緒に
楽しく時間が過ごせれば
と考えております。
どうぞ気楽なお気持ちで
お越しください。
宜しければ、ご家族、
お友達、ご近所の方にも
お誘い下さい。